



# PLAN CANICULE

## EN CAS DE FORTES CHALEURS, ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES



Buvez de l'eau  
régulièrement



Portez des vêtements  
amples et de couleur  
claire



Mangez en  
quantité suffisante



Mouillez votre corps  
régulièrement



Privilégiez  
les endroits frais



Dans votre bureau,  
fermez vos stores ou  
rideaux exposés au soleil



Soyez attentifs  
à vos collègues



En extérieur,  
protégez votre tête